Hofer

Bedienungs-anleitung

Da bin ich mir sicher.

EASY HOME

SHIATSU-NACKEN-MASSAGEGERÄT

ERSTELLT IN DEUTSCHLAND
hanse control
myhansecontrol.com
Anwenderfreundliche Anleitung
ID: #05006

Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

Egal, ob Sie **Produktinformationen, Ersatzteile** oder **Zubehör** benötigen, Angaben über **Herstellergarantien** oder **Servicestellen** suchen, oder sich bequem eine **Video-Anleitung** anschauen möchten, mit unseren QR-Codes gelangen Sie kinderleicht ans Ziel.

Was sind QR-Codes?

QR-Codes (QR= Quick Response) sind grafische Codes, die mithilfe einer Smartphone-Kamera gelesen werden und beispielsweise einen Link zu einer Internetseite oder Kontaktdaten enthalten.

Ihr Vorteil: Kein lästiges Eintippen von Internet-Adressen oder Kontaktdaten!

Und so geht's

Zum Scannen des QR-Codes benötigen Sie lediglich ein Smartphone, einen installierten QR-Code Reader sowie eine Internet-Verbindung*. Einen QR-Code Reader finden Sie in der Regel kostenlos im App Store Ihres Smartphones.

Jetzt ausprobieren

Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den folgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihr neu erworbenes Hofer-Produkt.*

Ihr Hofer Serviceportal

Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das Hofer Serviceportal unter www.hofer-service.at.

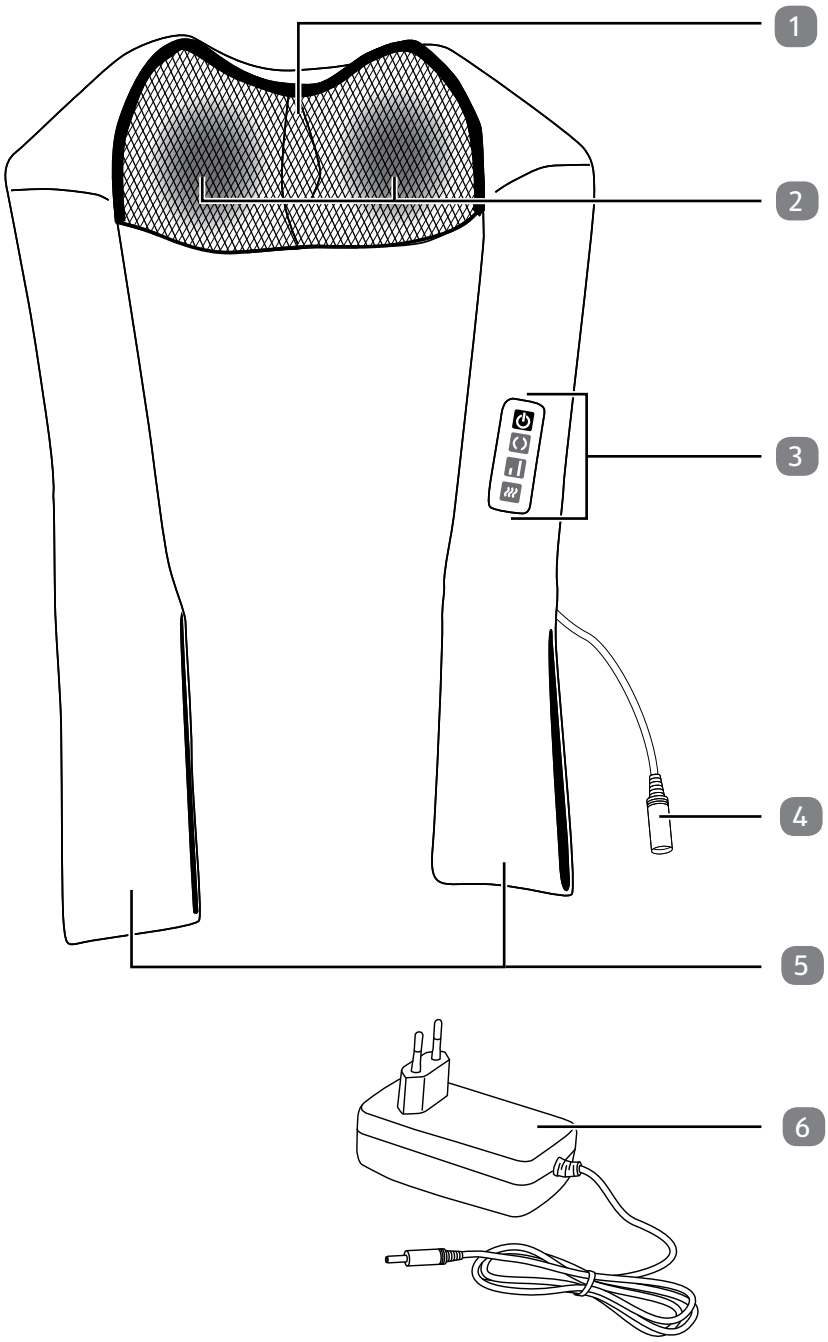
* Beim Ausführen des QR-Code Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.

Inhaltsverzeichnis

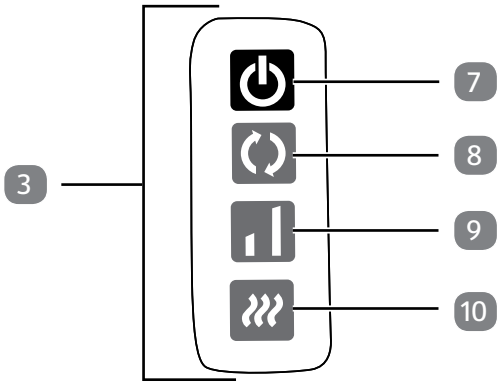
Übersicht **4**
Verwendung **5**
Lieferumfang/Geräteteile **6**
Allgemeines **7**
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren 7
Zeichenerklärung 7
Sicherheit **8**
Bestimmungsgemäßer Gebrauch 8
Sicherheitshinweise 9
Erstinbetriebnahme **12**
Massagegerät und Lieferumfang prüfen 12
Vor Inbetriebnahme 12
Bedienung **13**
Massagegerät einschalten 13
Bewegungsrichtung der Massagebälle ändern 13
Geschwindigkeit der Massagebälle ändern 13
Wärmefunktion einstellen 13
Massagegerät ausschalten 14
Reinigung **14**
Fehlersuche **15**
Technische Daten **15**
Konformitätserklärung **16**
Entsorgung **16**
Verpackung entsorgen 16
Massagegerät entsorgen 16
Garantie **17**
Garantiekarte 17
Garantiebedingungen 18

Dok./Rev.-Nr. 1510-00453_20150601

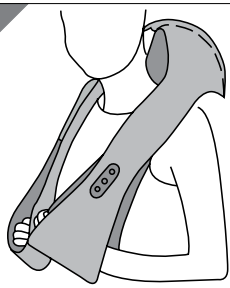
A



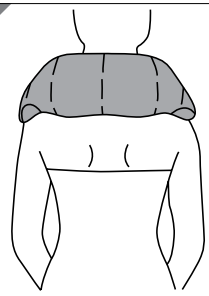
B



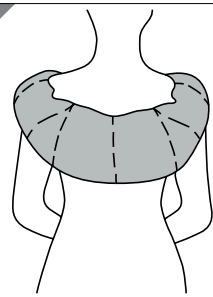
C



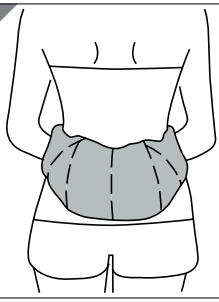
D



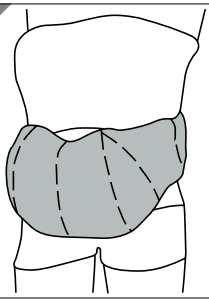
E



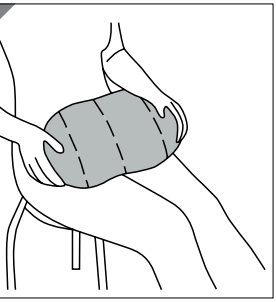
F



G



H



Lieferumfang/Geräteteile

1. Netzgewebe, abnehmbar
2. Massagebälle
3. Bedienfeld
4. Leitungsverbinder
5. Armschlaufen
6. Steckernetzteil mit Hohlstecker
7. Ein-/Aus-Taste
8. Taste für die Bewegungsrichtung
9. Taste für die Geschwindigkeitseinstellung
10. Taste für die Wärmefunktion

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren

Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Shiatsu-Nacken-Massagegerät. Sie enthält wichtige Informationen zur Bedienung und Handhabung.

Um die Verständlichkeit zu erhöhen, wird das Shiatsu-Nacken-Massagegerät im Folgenden nur „Massagegerät“ genannt.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Massagegerät einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu Verletzungen oder Schäden am Massagegerät führen.

Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Massagegerät an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Diese Bedienungsanleitung ist auch in elektronischer Form über die Hofer-Internetseite abrufbar bzw. kann telefonisch oder per E-Mail über die Serviceadressen angefordert werden.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Bedienungsanleitung oder auf der Verpackung verwendet.

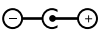
WARNUNG! Dieses Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

VORSICHT! Dieses Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS! Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden oder gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau oder zum Betrieb.

CE

Konformitätserklärung (siehe Kapitel „Konformitätserklärung“): Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.

	Das TÜV-Siegel bestätigt, dass das mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkt bei bestimmungsgemäßem Gebrauch sicher ist.
	Die mit diesem Symbol gekennzeichneten Geräte haben eine positive Polarität
	Dieses Symbol kennzeichnet elektrische Geräte, die mit Gleichstrom betrieben werden.
	Mit diesem Symbol gekennzeichnete Geräte dürfen nur in Innenräumen betrieben werden.
	Dieses Symbol kennzeichnet elektrische Geräte, die ein doppelt schutzisoliertes Gehäuse haben und somit der Schutzklasse II entsprechen.
IPXX	Diese Angaben klassifizieren elektrische und elektronische Komponenten in Schutzgrade und geben an, ich welchen Umgebungssituationen die Komponenten eingesetzt werden können (siehe Kapitel „Technische Daten“).
	Das mit diesem Symbol gekennzeichnete Gerät ist mit einem kurzschlussfesten Sicherheitstransformator ausgestattet.
	Das mit diesem Symbol gekennzeichnete Gerät verfügt über ein Schaltnetzteil.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Massagegerät ist ausschließlich zum Massieren von Körperzonen konzipiert (siehe **Abb. C** bis **H**). Es ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich geeignet. Außerdem ist das Massagegerät nur für die Verwendung in Innenräumen konzipiert.

Verwenden Sie das Massagegerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder Verletzungen führen. Das Massagegerät ist kein Kinderspielzeug.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise

WARNUNG!
Stromschlaggefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Massagegerät, fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu elektrischem Stromschlag führen.

- Schließen Sie das Massagegerät nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild des Netzteilsteckers übereinstimmt.
- Schließen Sie das Massagegerät nur an eine gut zugängliche Steckdose an, damit Sie es bei einem Störfall schnell vom Stromnetz trennen können.
- Betreiben Sie das Massagegerät nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzteilstecker defekt ist.
- Öffnen Sie das Massagegerät und das Gehäuse des Netzteilsteckers nicht, sondern überlassen Sie die Reparatur Fachkräften. Wenden Sie sich dazu an die auf der Garantiekarte angegebene Kundendienst-Adresse. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen.
- Benutzen Sie für das Massagegerät ausschließlich den mitgelieferten Netzteilstecker.
- Verwenden Sie den Netzteilstecker ausschließlich für das Massagegerät.
- Tauchen Sie weder das Massagegerät noch Netzteilstecker oder -kabel in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Fassen Sie den Netzteilstecker niemals mit feuchten Händen an.
- Ziehen Sie den Netzteilstecker nie am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzteilstecker an.
- Verwenden Sie das Netzkabel nie als Tragegriff.
- Stellen Sie keine Gegenstände auf das Netzkabel.
- Halten Sie das Massagegerät, den Netzteilstecker und das Netzkabel von offenem Feuer und heißen Flächen fern.

- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht zur Stolperfalle wird.
- Knicken Sie das Netzkabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten.
- Verwenden Sie das Massagegerät nur in Innenräumen.
- Betreiben Sie das Massagegerät nie in Feuchträumen oder bei einer Luftfeuchtigkeit von über 75 %.
- Lagern oder verwenden Sie das Massagegerät nie so, dass es in eine Wanne oder in ein Waschbecken fallen kann. Ist das Massagegerät ins Wasser gefallen, benutzen Sie es nicht.
- Greifen Sie niemals nach einem Elektrogerät, wenn es ins Wasser gefallen ist. Ziehen Sie in einem solchen Fall sofort den Netzteilstecker.
- Ziehen Sie sofort den Netzteilstecker, wenn eine Störung auftritt (z. B. ungewöhnliche Geräusche oder Rauchbildung).
- Benutzen Sie das Massagegerät nicht bei Gewitter. Schalten Sie es aus und ziehen Sie den Netzteilstecker.

WARNUNG!
Brandgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Massagegerät kann einen Brand verursachen.

- Lassen Sie das Massagegerät während des Betriebs niemals unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Betriebs des Massagegeräts nicht einschlafen.
- Ziehen Sie den Netzteilstecker, wenn Sie das Massagegerät nicht benutzen.
- Decken Sie den Netzteilstecker bei Betrieb nicht ab, da er sehr heiß werden kann. Es besteht Brandgefahr, wenn die vom Netzteilstecker produzierte Wärme nicht abgeleitet werden kann.
- Benutzen Sie das Massagegerät nicht unter einer Decke oder einem Kissen. Das Massagegerät kann sonst übermäßig erhitzen und einen Brand begünstigen.
- Rauchen Sie nicht während des Gebrauchs des Massagegerätes.

WARNUNG!
Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).

- Dieses Massagegerät kann von Kindern ab acht Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Massagegeräts unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Massagegerät spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder jünger als acht Jahre vom Massagegerät und der Anschlussleitung fern.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

WARNUNG!
Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Massagegerät kann zu Verletzungen führen.

- Gehen Sie bei Benutzung der Wärmefunktion sehr vorsichtig vor, um etwaige Hautverbrennungen zu vermeiden.
- Achten Sie auf die Wärmesensibilität Ihrer Haut und benutzen Sie das Massagegerät nicht direkt auf der Haut, sofern sie empfindlich ist.
- Das Massagegerät hat eine heiße Oberfläche. Personen, die gegen Hitze unempfindlich sind, müssen beim Gebrauch des Massagegerätes vorsichtig sein.
- Wenn Sie sich bei der Benutzung des Massagegeräts unwohl fühlen, benutzen Sie das Massagegerät nicht länger und konsultieren Sie einen Arzt.
- Benutzen Sie das Massagegerät nicht zu therapeutischen Zwecken.

HINWEIS!
Beschädigungsgefahr!
Unsachgemäßer Umgang mit dem Massagegerät kann zu Beschädigungen des Massagegeräts führen.

- Wenn Sie das Massagegerät von einem kalten an einen warmen Ort verlegen, warten Sie 1 Stunde bis Sie das Massagegerät benutzen. Kondenswasserbildung kann die Funktion des Massagegerätes beeinträchtigen oder sogar das Massagegerät beschädigen. Das Massagegerät muss vor der Benutzung vollständig trocken sein.
- Verwenden Sie das Massagegerät nicht mehr, wenn der Netzteilstecker oder das Netzkabel beschädigt ist.

Erstinbetriebnahme

Massagegerät und Lieferumfang prüfen

HINWEIS!
Beschädigungsgefahr!
Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann das Massagegerät schnell beschädigt werden.
- Gehen Sie daher beim Öffnen sehr vorsichtig vor.

1. Nehmen Sie das Massagegerät aus der Verpackung.
2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).
3. Prüfen Sie, ob das Massagegerät oder der Netzteilstecker Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Massagegerät nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

Vor Inbetriebnahme

1. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial und sämtliche Schutzfolien.
2. Wickeln Sie das Kabel des Netzteilsteckers 6 vollständig auseinander.
3. Stecken Sie den Leitungsverbinder 4 in den Hohlstecker des Netzteilsteckers.
4. Stecken Sie den Netzteilstecker in eine ordnungsgemäß installierte Steckdose.

Bedienung

Ähnlich einer Massage durch Menschenhände, kann das Massagegerät ein einzigartiges Wohlbefinden bereiten. Der natürliche Massagerhythmus verbessert Ihre Blutzirkulation, entspannt verspannte Muskeln und stärkt Ihr Nerven- und Immunsystem. Außerdem können Ihre Kopfschmerzen gemindert und Ihre Schlafqualität erhöht werden.

Sie können das Massagegerät für folgende Körperzonen verwenden:

- Nacken (siehe **Abb. C**)
- Schultern (siehe **Abb. D**)
- Rücken (siehe **Abb. E**)
- Hüfte (siehe **Abb. F**)
- Bauch (siehe **Abb. G**)
- Beine (siehe **Abb. H**)

Massagegerät einschalten

1. Legen Sie das Massagegerät auf die von Ihnen gewünschte Körperzone (siehe **Abb. C-H**).
2. Legen Sie Ihre Hände in die Armschlaufen 5 und halten Sie diese auf Spannung, sofern Sie das Massagegerät an den Körperzonen der Abbildungen C bis F anwenden.
3. Betätigen Sie die Ein-/Aus-Taste 7 (⏻) auf dem Bedienfeld 3.

Bewegungsrichtung der Massagebälle ändern

Die Massagebälle des Massagegeräts haben eine Vorwärts- und Rückwärtsfunktion. Um die Bewegungsrichtung der Massagebälle zu ändern, gehen Sie wie folgt vor:

- Betätigen Sie die Taste für die Bewegungsrichtung 8 (🔄).

Geschwindigkeit der Massagebälle ändern

Die Rotation der Massagebälle hat zwei Geschwindigkeitsstufen. Um die Geschwindigkeit zu ändern, gehen Sie wie folgt vor:

- Betätigen Sie die Taste für die Geschwindigkeitseinstellung 9 (🐇).

Wärmefunktion einstellen

Das Massagegerät ist mit einer Wärmefunktion ausgestattet. Um diese Funktion einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

- Betätigen Sie die Taste für die Wärmefunktion 10 (♨).

Massagegerät ausschalten

– Betätigen Sie die Ein-/Aus-Taste 7 ( ).

Reinigung

HINWEIS!
Kurzschlussgefahr!

In das Gehäuse eingedrungenes Wasser kann einen Kurzschluss verursachen.

– Schalten Sie das Massagegerät aus und ziehen Sie den Netzteilstecker, bevor Sie das Massagegerät reinigen.

HINWEIS!
Beschädigungsgefahr durch Fehlbehandlung!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Massagegerät kann zu Beschädigungen des Massagegeräts führen.

– Beachten Sie, dass das Massagegerät an sich nicht waschbar ist. Lediglich das abnehmbare Netzgewebe ist zum Waschen geeignet.
– Verwenden Sie keine aggressiven oder lösungsmittelhaltigen Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten, sowie scharfe oder metallische Reinigungsgegenstände wie Messer und dergleichen.

1. Stellen Sie sicher, dass das Massagegerät ausgeschaltet und von der Stromquelle getrennt ist.
2. Reinigen Sie das Massagegerät mit einem trockenen Tuch.
3. Um das Netzgewebe 1 zu waschen, lösen Sie es vom Massagegerät mit Hilfe des Reißverschlusses, und befolgen Sie die nachstehenden Waschanweisungen:

Das Netzgewebe ist bei einer max. Temperatur von 40° C waschbar.

Das Netzgewebe ist fürs Bügeln ungeeignet.

Das Netzgewebe ist fürs Bleichen ungeeignet.

Das Netzgewebe ist fürs chemische Reinigen ungeeignet.

Lassen Sie das Netzgewebe nach dem Waschen vollständig trocknen.

4. Verwahren Sie das Massagegerät bei Nichtgebrauch in einem Schutzbeutel auf, um Staubbildung zu verhindern.

Fehlersuche

Problem	Mögliche Ursache	Problembehebung
Das Massagegerät macht merkwürdige Geräusche.	Die Massagebälle 2 werden elektrisch betrieben, sodass der Betrieb Geräusche verursacht.	Keine Behebung notwendig.
	Die Massagebälle reiben bei normalem Betrieb an dem Stoff.	Keine Behebung notwendig.
Das Massagegerät funktioniert nicht.	Die Verbindungsstecker sind nicht richtig angeschlossen.	Überprüfen Sie den Anschluss des Leitungsverbinders 3 und des Netzteilsteckers 5.

Technische Daten

Modell:	MSS-303
Artikelnummer:	44693
Eingangsleistung:	100-240 V ~50/60 Hz, 0,8 A
Ausgangsleistung:	12 V ⎓, 2,0 A
Schutzklasse:	II
Schutzgrad:	IP20 - geschützt gegen die Berührung mit Fingern bzw. gegen das Eindringen fester Körper, deren Durchmesser größer ist als 12 mm. Kein Schutz vor eindringendem Wasser.
Abmessungen:	ca. 64 x 40 x 15 cm
Gewicht:	ca. 1,5 kg

Konformitätserklärung

Die EU-Konformitätserklärung kann bei der in der Garantiekarte (am Ende dieser Anleitung) angeführten Adresse angefordert werden.

Entsorgung

Verpackung entsorgen

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Massagegerät entsorgen

(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen)

Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!
Sollte das Massagegerät einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher **gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll**, z. B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit obenstehendem Symbol gekennzeichnet.

EASY HOME

GARANTIEKARTE

SHIATSU-NACKEN-MASSAGEGERÄT

Ihre Informationen:

Name: _____

Adresse: _____

☎ _____ E-Mail: _____

Datum des Kaufs*: _____

* Wir empfehlen, die Rechnung mit dieser Garantiekarte aufzubewahren.

Ort des Kaufs: _____

Beschreibung der Störung:

Schicken Sie die ausgefüllte Garantiekarte zusammen mit dem defekten Produkt an:

PSM Bestpoint GmbH
Negrellistraße 38
4600 Wels

AUSTRIA

KUNDENDIENST

☎ (AT) **+43 7242 55947 630** 💻 **office@psm.co.at**

(Zum regulären Festnetztarif Ihres Telefonanbieters.)

MODELL: MSS-303 ARTIKELNUMMER: 44693 10/2015

Hotline:
Zum regulären Festnetztarif Ihres Telefonanbieters.

3
JAHRE GARANTIE

Garantiebedingungen

Sehr geehrter Kunde!

Die **Hofer Garantie** bietet Ihnen weitreichende Vorteile gegenüber der gesetzlichen Gewährleistungspflicht:

Garantiezeit:	**3 Jahre** ab Kaufdatum
	6 Monate für Verschleiß- und Verbrauchsteile bei normalem und ordnungsgemäßem Gebrauch (z. B. Akkus)
Kosten:	Kostenfreie Reparatur bzw. Austausch oder Geldrückgabe
	Keine Transportkosten
TIPP:	Bevor Sie Ihr Gerät einsenden, wenden Sie sich telefonisch, per Mail oder Fax an unsere Hotline. So können wir Ihnen bei eventuellen Bedienungsfehlern helfen.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, senden Sie uns:

- zusammen mit dem defekten Produkt den Original-Kassenbon und die vollständig ausgefüllte Garantiekarte.
- das Produkt mit allen Bestandteilen des Lieferumfangs.

Die Garantie gilt nicht bei Schäden durch:

- **Unfall** oder **unvorhergesehene Ereignisse** (z. B. Blitz, Wasser, Feuer, etc.).
- **unsachgemäße Benutzung** oder **Transport**.
- **Missachtung** der **Sicherheits-** und **Wartungsvorschriften**.
- sonstige **unsachgemäße Bearbeitung** oder **Veränderung**.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit an der Servicestelle Reparaturen kostenpflichtig durchführen zu lassen. Falls die Reparatur oder der Kostenvoranschlag für Sie nicht kostenfrei sind, werden Sie vorher verständigt.

Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen. Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Kunden gespeicherte Daten oder Einstellungen.

Hofer

Da bin ich mir sicher.

AT

Made in China

Vertrieben durch:

PSM Bestpoint GmbH
Negrellistraße 38
4600 Wels

AUSTRIA

KUNDENDIENST

AT **+43 7242 55947 630** **office@psm.co.at**

MODELL: **MSS-303** ARTIKELNUMMER: **44693** 10/2015

3 JAHRE GARANTIE